



# フロールだより

新春のお喜びを申し上げます。

早いもので、今年度も残り3ヶ月となりました。毎日を大切に楽しい園生活を送りたいと思います。

寒さも厳しく体調も崩しやすい時期です。体調管理にも十分に気をつけたいですね。本年もどうぞよろしくお願い致します。

## ☆1月の予定☆

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 休園日	2 休園日	3 休日保育	4	5	6	7
8 休園日	9 成人の日 休園日	10 ← 身体測定週間 →	11	12	13 お楽しみ会	14
15 休園日	16	17	18	19	20 地震訓練	21 休園日
22 休日保育	23	24	25	26	27	28
29 休園日	30	31				

## 今月の絵本

★「ふゆといえば」

作：新井 洋行（福音館書店）

★「タオルちゃん」

作：室井 しげる（金の星社）

## 今月の歌

♪コンコンクシャン

♪雪

## おねがい

### 雪遊びのご用意をお願いします。

本格的に雪が降る季節になりました。雪が積もって晴れた日は、雪に触れて遊びたいと思います。

スキーウェア、雪遊び用の手袋、スノーブーツなどのご用意をお願い致します。

尚、0歳児のお子さんは雪に触れる程度の活動になりますので、スノーブーツのみのご用意をお願い致します。

ご不明な点がございましたら保育士にお声掛けください。

## 食育

# 七草粥

七草粥は、下図の七草が入ったお粥の事です。年末年始の暴飲暴食による胃腸の疲れを回復させる為に、胃腸や体に負担をかけない七草粥を食べてリセットします。そして、この七草の栄養を摂り、無病息災を願い、1年間元気に過ごせるようにという願いも込められています。



## 1月11日は「鏡開き」



正月に年神様の居場所となっている鏡餅。鏡餅は年神様が居る1月7日まで（松の内）の間は飾り、それを過ぎると下げて食べることで年神様を送ることが鏡開きです。鏡餅には神様の魂が宿っており、その鏡餅を食べることで力を授かり、一年の無病息災を願います。  
\*鏡餅を「割る」「切る」という表現は縁起が悪いため「開く」という言葉を用いています。

## 今月の保育目標

- 出来るようになった喜びを感じながら、身の回りの事に積極的に取り組む。
- 冬ならではの自然に触れたり、正月遊びを楽しんだりする。

## 餅を使わないいももちおしろこ



材料（1人分）

- ・じゃがいも（さつまいもでもよい）・・・50g
- ・片栗粉・・・小さじ1
- ・ゆであずき・・・50g
- ・水・・・50g
- ・塩・・・少々

### 作り方

- ①じゃがいもの皮をむいて、やわらかくなるまでゆで、水気を切ったら熱いうちにつぶします。
- ②①に片栗粉を加えてよく混ぜて、3等分に分け丸め、平らにします。
- ③フライパンに油を熱して、中火で②の両面に焼き色がつくまで焼きます。
- ④小鍋にゆであずきと水、塩を入れあずきの粒をつぶしながらひと煮立ちさせます。
- ⑤火を止めてから④に③を加えて軽く混ぜ、器に盛り付けます。

## 保健

免疫力を高める！？

笑うって体にいいらしいゾ！



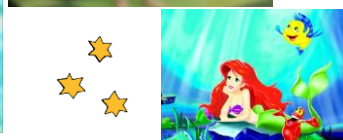
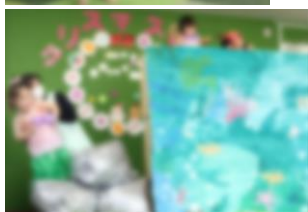
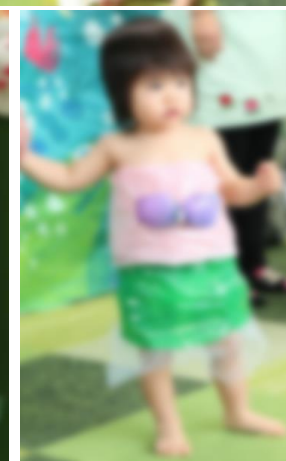
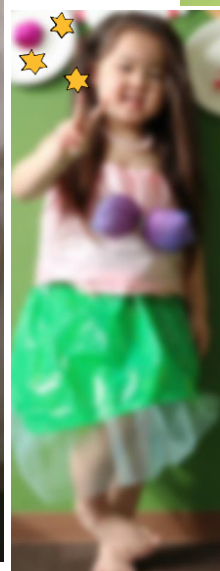
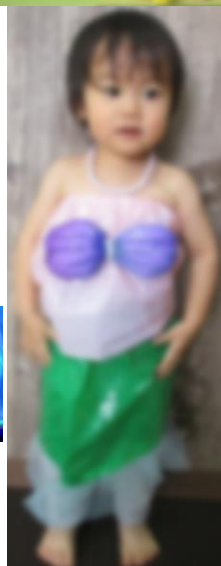
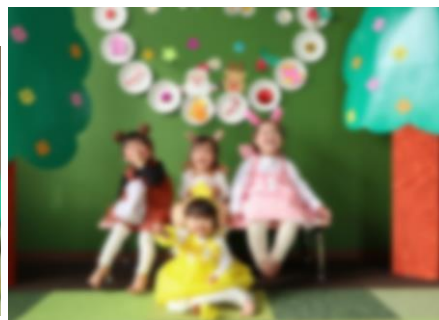
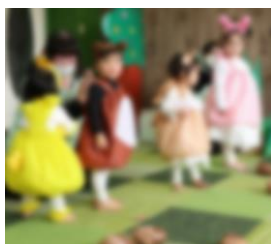
ガン細胞や、細菌に感染した細胞を攻撃する細胞に、ナチュラルキラー（NK）細胞があります。この細胞は、白血球のひとつで、常に体内に存在し、免疫活動を行っていますが、NK細胞が笑いによって活性化されるそうです。笑って免疫力を強化できるという事です。



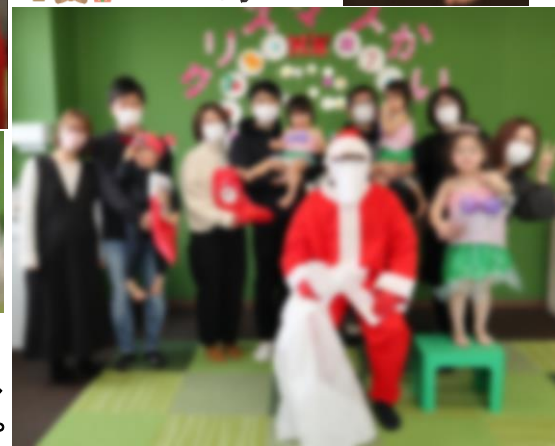
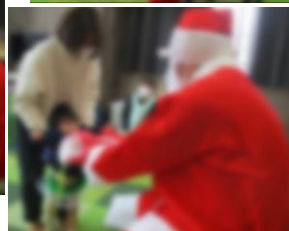
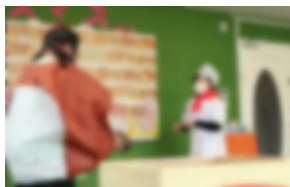
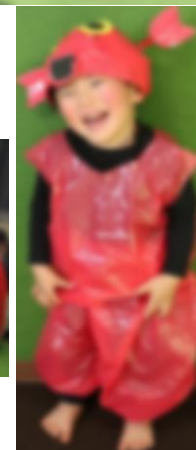
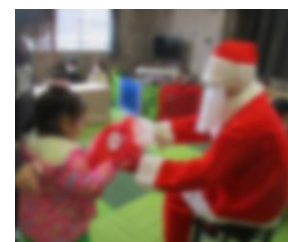
# クリスマス保育参観



12月22日はクリスマス会でした。可愛い森の動物に変身して、「山の音楽家」に合わせて、鉄琴・タンバリン・ハンドベルとそれぞれの楽器を鳴らしました。0歳児は鈴を身につけて体を揺らしました。それから全員集合で、歌を歌って森の音楽会は幕を閉じました。その次に「アンダーザシー」の曲に合わせてアリエルやセバスチャンになり登場しました。みんなとても可愛くて、緊張しながらも泣かずに保護者の方の前で発表が出来て偉かったです。



保育士からのプレゼントはみんなが大好きな「パンどろぼう」の絵本の劇でした。その中でサンタクロースも登場し、プレゼントを持って来てくれました。



お忙しい中ご参加頂き、ありがとうございました。